

e-journal boga, Volume 03, Nomor 1, edisi yudisium periode Agustus tahun 2014, hal. 205-211

PENINGKATAN KUALITAS OLAHAN BERAS SEBAGAI MAKANAN POKOK MELALUI PENAMBAHAN DAUN KELOR (*Moringa oleifera*)

Ratna Hidayati

SI Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya
ratnaranvier@gmail.com

Dr. Rita Ismawati, S.Pd., M.Kes.

Dosen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya
ita_aji@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui mutu dan tingkat kesukaan panelis terhadap hasil olahan beras sebagai makanan pokok dengan penambahan daun kelor meliputi: aroma, warna, tekstur, dan rasa, serta untuk mengetahui kandungan gizi hasil olahan beras yang ditambahkan daun kelor sebagai makanan pokok.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan dua tahapan, yaitu penelitian awal menentukan resep standar olahan beras dengan penambahan daun kelor 10 g, 20 g, dan 30 g. Hasil terbaik yang diperoleh adalah penambahan 20 gram. Hasil olahan beras yang ditambahkan daun kelor meliputi: nasi uduk, nasi goreng, nasi tim, bubur dan lontong. Penelitian utama dilakukan untuk mengetahui kualitas olahan beras yang ditambahkan daun kelor. Pengumpulan data menggunakan metode observasi melalui uji organoleptik. Sampel dinilai oleh 30 orang panelis yang terdiri dari panelis terlatih (Dosen Tata Boga) dan panelis semi terlatih (Mahasiswa Tata Boga). Data hasil uji organoleptik dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif, selanjutnya dilakukan uji kimia untuk mengetahui kandungan gizi masing-masing produk.

Hasil penelitian menunjukkan penambahan daun kelor terhadap mutu hasil olahan beras sebagai makanan pokok adalah nasi uduk: warna 40% putih, aroma 40% sedikit kelor, tekstur 90% lunak, rasa 66,6% gurih, nasi goreng: warna 80% merah kecoklatan, aroma 60% bumbu, tekstur 46,66% cukup pera, rasa 80% bumbu, nasi tim: warna 66,66% putih kehijauan, aroma 43,3% sedikit kelor, tekstur 36,66% cukup halus, dan rasa 43,3% sedikit gurih, bubur: warna 66,66% putih kehijauan, aroma 40% sedikit kelor, tekstur 46,66% halus, rasa 40% sedikit kelor, lontong: warna 100% putih kehijauan, aroma 50% sedikit kelor, tekstur 40% padat dan rasa 33,3% sedikit kelor. Tingkat kesukaan panelis adalah: nasi uduk: warna 50% suka, aroma 60% suka, tekstur 33,3% suka, rasa 60% suka, nasi goreng: warna 40% suka, aroma 46,7% suka, tekstur 40% suka, rasa 60% suka, nasi tim: warna 50% suka, aroma 46,66% suka, tekstur 43,3% suka, dan rasa 33,3% suka, bubur: warna 46,6% suka, aroma 46,6% suka, tekstur 46,6% suka, rasa 46,6% suka, dan lontong: warna 50% suka, aroma 46,7% suka, tekstur 40% dan rasa 33,3% suka. Kandungan gizi : nasi uduk: energi 327,52 Kkal, karbohidrat 65,8 g, protein 7,11 g, lemak 3,05 g, kalsium 8,8 mg, vitamin B 3,6 mg, vitamin C 2,8 mg nasi goreng: energi 344,78 Kkal, karbohidrat 68,11 g, protein 5,7 g, lemak 4,58 g, kalsium 11,5 mg, vitamin B 0,49 mg, vitamin C 1,6 mg; nasi tim: energi 295,9 Kkal, karbohidrat 62,8 g, protein 6,05 g, lemak 1,44 g, kalsium 7,3 mg, vitamin B 1,91 mg, vitamin C 0,3 mg; bubur: energi 194,69 Kkal, karbohidrat 43,61 g, protein 2,18 g, lemak 0,74 g, kalsium 4,7 mg, vitamin B 0,28 mg, vitamin C 0,7 mg, lontong: energi 283,2 Kkal, karbohidrat 62,8 g, protein 3,82 g, lemak 1,06 g, kalsium 6,5 mg, vitamin B 0,71 mg, vitamin C 0,2 mg.

Kata kunci: olahan beras, makanan pokok, daun kelor.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the quality and level A panelist on the processed rice as a staple food by the addition of Moringa leaves include: aroma, color, texture, and flavor, as well as to determine the nutrient content of processed rice is added Moringa leaves as a staple food.

This research is an experiment with two phases, namely the initial study determining the basic recipe of processed rice and the main study. Data collection using observation through organoleptic tests. Samples were assessed by a 30 person panel of trained panelists (PKK Prodi Catering Lecturer) and semi-trained panelists (PKK Prodi Student Department, Faculty of Engineering UNESA Catering). Organoleptic test result data were then analyzed using quantitative descriptive techniques and processed rice include: uduk rice, fried rice, rice team, porridge and rice cake with the addition of moringa leaf chemical tested to determine the nutrient content of each product.

The results showed the addition of Moringa leaves for quality of processed products include rice as a staple food color, aroma, texture and flavor are uduk rice: 40% white color, aroma 40% slightly moringa, texture panel 90%, 66.6% savory flavors, rice fried: brownish red color 80%, 60% spice aroma, texture quite pera 46.66%, 80% flavor condiments, rice team: 66.66% greenish white color, aroma 43.3% slightly moringa, texture 36.66% quite smooth, and 43.3% slightly savory taste, mush: 66.66% greenish white color, aroma 40% slightly moringa, 46.66% smoother texture, taste 40% slightly moringa, rice cake: 100% white greenish color, aroma 50% a little moringa, 40% dense texture and taste slightly Moringa 33.3%. A level panelists are: rice uduk: color 50% like it, 60% liked the aroma, texture 33.3% like it, 60% liked the taste, fried rice: 40% liked the color, aroma 46.7% like it, 40% liked the texture, 60% liked the taste, the rice team: 50% liked the color, the aroma of 46.66% love, love the texture of 43.3%, 33.3%, and a sense of love, mush: 46.6% liked the color, aroma 46.6% like, texture like 46.6%, 46.6% liked the taste, and the rice cake: 50% liked the color, aroma 46.7% like it, 40% texture and taste like 33.3%. Total nutrient content of processed rice with the addition of Moringa leaves are: rice uduk: energy 327.52 kcal, 65.8 g carbo 7.11 g, protein, 3.05 g, fat, 8.8 mg, cal 3.6 mg, vit. B 2.8, mg vit. C, fried rice: 344.78 kcal of energy, 68.11 g carbo 5.7 g, protein 4.58 g, fat, cal 11.5 mg, 0.49 mg of vit. B, vit. C 1.6 mg, rice team: energy 295.9 kcal, 62.8 g carbo, 6.05 g protein, 1.44 g fat, cal 7.3 mg, 1.91 mg of vit. B, vit. C 0.3 mg, porridge: 194.69 kcal energy, 43.61 g carbo, 2.18 g protein, 0.74 g fat, calcium 4.7 mg, 0.28 mg of vit. B, vit. C 0.7 mg, rice cake: energy 283.2 kcal, 62.8 g carbo, 3.82 g protein, 1.06 g fat, cal 6.5 mg, 0.71 mg of vit. B, vit. C 0.2 mg.

Keywords: Processed rice, a staple food, moringa leaves.

PENDAHULUAN

Makanan pokok adalah sumber karbohidrat bagi tubuh manusia, makanan pokok biasanya tidak menyediakan keseluruhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, oleh karenanya biasanya makanan pokok dilengkapi dengan lauk pauk atau diolah dengan bahan makanan lain untuk mencukupkan kebutuhan nutrisi seseorang dan mencegah kekurangan gizi. Menurut Kristiatuti dan Rita (2004:10) makanan pokok adalah makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang banyak, sumber karbohidrat, mengenyangkan dan merupakan hasil alam daerah setempat. Makanan pokok adalah sumber karbohidrat bagi tubuh manusia, makanan pokok biasanya tidak menyediakan keseluruhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, oleh karenanya biasanya makanan pokok dilengkapi dengan lauk pauk atau diolah dengan bahan makanan lain untuk mencukupkan kebutuhan nutrisi seseorang dan mencegah kekurangan gizi. Menurut Kristiatuti dan Rita (2004:10) makanan pokok adalah makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang banyak, sumber karbohidrat, mengenyangkan dan merupakan hasil alam daerah setempat.

Beras adalah salah satu sumber makanan pokok yang biasa dikonsumsi masyarakat, khususnya masyarakat Indonesia. Beras sebagaimana bulir sereal lain, bagian terbesar beras didominasi oleh pati (sekitar 80-85%). Beras juga mengandung protein, vitamin (terutama pada bagian aleuron), mineral, air, dan karbohidrat.

Pengolahan nasi tergantung pada kondisi beras sebagai bahan utamanya, dan teknik olah yang digunakan antara lain adalah di masak dengan lemak, digoreng dengan sedikit minyak, ditim, dan direbus. Beberapa contoh olahan beras sebagai makanan pokok adalah nasi tim, nasi goreng, lontong dan nasi uduk. Mengolah nasi tim dengan teknik memasak dengan dua panci sekaligus. Nasi

yang dihasilkan dengan teknik mengetim ini adalah nasi yang lunak. Nasi goreng adalah nasi yang diolah dengan teknik digoreng. Lontong dimasak dengan cara direbus, dimana nasi yang telah dibungkus daun dimasukkan ke dalam air dan dimasak selama 4-5 jam. Nasi goreng atau nasi uduk adalah olahan beras yang diaron dengan bahan cair santan, ditambah bumbu-bumbu dan dikukus.

Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan jenis sayuran yang telah dikenal masyarakat. Pemanfaatan daun kelor masih sangat terbatas, bahkan masyarakat lebih mengenal daun kelor sebagai penghilang santet, susuk atau penolak hal-hal mistis lainnya, padahal kandungan gizi dalam daun kelor sangat tinggi. Penelitian

Manfaat dari daun kelor sangat tinggi, hal inilah yang menjadi latar belakang untuk melakukan penelitian terhadap daun kelor dengan menambahkannya pada berbagai olahan beras. Melalui penelitian ini diharapkan diperoleh gambaran produk olahan beras yang memiliki kandungan gizi lebih lengkap dan disukai oleh masyarakat (Anonim. 2012).

Berdasarkan uraian diatas penulis melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Kualitas Olahan Beras Sebagai Makanan Pokok Melalui Penambahan Daun Kelor (*Moringa oleifera*)”.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diperoleh identifikasi masalah. Identifikasi masalah tersebut meliputi bagaimana cara penambahan daun kelor pada pengolahan beras sebagai makanan pokok, bagaimana pengaruh jumlah daun kelor terhadap mutu dan tingkat kesukaan responden meliputi warna, aroma, tekstur, dan rasa pada olahan beras dan bagaimana kandungan zat gizi olahan beras dengan penambahan daun kelor.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui mutu hasil olahan beras sebagai

sebagai makanan pokok dengan penambahan daun kelor dan mengetahui tingkat kesukaan hasil jadi olahan beras sebagai makanan pokok dengan penambahan daun kelor meliputi: aroma, warna, tekstur, rasa serta mengetahui kandungan gizi hasil olahan beras yang ditambahkan daun kelor sebagai makanan pokok

METODE

Penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian eksperimen. Menurut Nazir (1985), eksperimen adalah observasi dibawah kondisi buatan (*artificial condition*) dimana kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh peneliti. Eksperimen dilakukan dengan tujuan untuk meneliti sebab akibat dengan memanipulasi satu atau dua variabel pada kelompok kontrol yang tidak mengalami manipulasi.

Penelitian ini dirancang dalam dua tahapan, yaitu penelitian awal dan penelitian utama. Penelitian awal bertujuan untuk menentukan resep atau formulasi dari olahan hidangan berbahan dasar beras yang baik. Penelitian utama bertujuan untuk melaksanakan pembuatan olahan hidangan berbahan dasar beras dengan penambahan daun kelor sesuai dengan formulasi yang telah diperoleh.

Metode analisis data yang sesuai untuk data sifat organoleptik terhadap hasil jadi olahan beras sebagai makanan pokok dengan penambahan daun kelor yang meliputi warna, aroma, tekstur, rasa, dan kesukaan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif kuantitatif dengan menggunakan prosentase. Data yang telah terkumpul kemudian dijumlahkan dan diprosentasekan.

Dari uji coba yang dilakukan di Lab BBC Universitas Negeri Surabaya diperoleh resep standart aneka olahan beras (nasi uduk, nasi goreng, nasi tim, bubur, lontong) yang disajikan pada tabel 1.1 :

Tabel 1.1

Resep Standart Olahan Beras

Nasi Uduk	
• Beras, cuci bersih Santan	100 gram
• Daun jeruk	600 ml
• Serai, memarkan	1 lembar
• Jahe, memarkan	7 cm
• Garam	5 gram
	5 gram
Cara membuat:	
1) Beras yang telah dicuci kemudian diaru dengan santan, tambahkan jahe, daun jeruk, serai dan garam. Aduk semua bahan hingga setengah matang.	
2) Panaskan kukusan. Masukkan beras yang	

sudah diaru. Kukus sekitar 30 menit.
Angkat dan sajikan dengan pelengkap

Nasi Goreng

- Nasi putih 200 gram
- Minyak goreng 20 ml
- Garam 5 gram
- Gula 5 gram
- Kecap manis 10 gram

Bumbu halus:

- Cabai merah 5 gram
- Bawang merah 5 gram
- Bawang putih 7 gram

Cara membuat:

- 1) Panaskan wajan dengan sedikit minyak, masukkan bumbu halus. Aduk hingga keluar aroma bumbunya.
- 2) Masukkan nasi putih, garam, gula dan kecap. Aduk hingga semua bahan tercampur rata. Angkat dan sajikan.

Nasi Tim

- Beras 100 gram
- Air 700 cc

Cara membuat:

- 1) Campur beras yang sudah dibersihkan dengan air. Tim nasi dalam kukusan. Kukus sekitar 30 menit. Angkat, sajikan.

Bubur

- Beras 100 gram
- Air 700 cc
- Daun pandan 2 lembar
- Garam 5 gram

Cara membuat:

- 1) Cuci beras hingga bersih, masak dengan air hingga mendidih. Aduk terus hingga menjadi bubur, masukkan daun pandan dan garam, aduk lagi hingga matang. Angkat, sajikan.

Lontong

- Beras 100 gram
- Daun pisang 3 lembar
- Air, untuk merebus 2 liter

Cara membuat:

- 1) Cuci beras
- 2) Buat gulungan daun pisang, semat satu

sisi ujung daun dengan lidi, masukkan beras sebanyak setengah dari daun pisang, tutup kedua sisi ujung daun.

- 3) Siapkan air dalam panci, rebus lontong selama kurang lebih 4 jam. Angkat dan sajikan.

Resep standart olahan beras ditambahkan daun kelor. Hal ini dikarenakan kandungan gizi daun kelor yang tinggi diharapkan dapat meningkatkan kualitas olahan beras sebagai makanan pokok, berikut resep olahan beras dengan penambahan daun kelor pada tabel 1.2 :

Tabel 1.2

Resep Olahan Beras dengan Penambahan Daun Kelor

Nasi Uduk	
• Beras, cuci bersih	100 gram
• Santan	600 ml
• Daun jeruk	1 lembar
• Serai, memarkan	7 cm
• Jahe, memarkan	5 gram
• Garam	5 gram
• Daun kelor	20 gram

Cara membuat:

- 1) Beras yang telah dicuci kemudian diaru dengan santan, tambahkan jahe, daun jeruk, serai dan garam. Aduk semua bahan hingga setengah matang.
- 2) Panaskan kukusan. Masukkan beras yang sudah diaru dan daun kelor. Kukus sekitar 30 menit. Angkat dan sajikan dengan pelengkap

Nasi Goreng	
• Nasi putih	200 gram
• Minyak goreng	20 ml
• Daun kelor	20 gram
• Garam	5 gram
• Gula	5 gram
• Kecap manis	10 gram

Bumbu halus:

- Cabai merah 5 gram
- Bawang merah 5 gram
- Bawang putih 7 gram

Cara membuat:

- 1) Panaskan wajan dengan sedikit minyak, masukkan bumbu halus. Aduk hingga keluar aroma bumbunya.
- 2) Masukkan nasi putih, garam, gula, kecap,

dan daun kelor. Aduk hingga semua bahan tercampur rata. Angkat dan sajikan.

Nasi Tim

- Beras 100 gram
- Air 700 cc
- Daun kelor 20 gram

Cara membuat:

- 1) Campur beras yang sudah dibersihkan dengan air. Tim nasi dalam kukusan. Kukus sekitar 30 menit, tambahkan daun kelor, kukus kembali selama 10 menit. Angkat, sajikan.

Bubur

- Beras 100 gram
- Air 700 cc
- Daun kelor 20 gram
- Daun pandan 2 lembar
- Garam 5 gram

Cara membuat:

- 1) Cuci beras hingga bersih, masak dengan air hingga mendidih. Aduk terus hingga menjadi bubur, masukkan daun pandan, daun kelor dan garam, aduk lagi hingga matang. Angkat, sajikan.

Lontong

- Beras 100 gram
- Daun kelor 20 gram
- Daun pisang 3 lembar
- Air, untuk merebus 2 liter

Cara membuat:

- 1) Cuci beras
- 2) Buat gulungan daun pisang, semat satu sisi ujung daun dengan lidi, masukkan beras dan daun kelor sebanyak setengah dari daun pisang, tutup kedua sisi ujung daun.
- 3) Siapkan air dalam panci, rebus lontong selama kurang lebih 4 jam. Angkat dan sajikan.

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi dengan menggunakan uji organoleptic. Observasi dilakukan dengan uji Organoleptik, Uji Organoleptik merupakan penilaian mutu atau sifat – sifat sensorik suatu komoditi yang dilakukan dengan cara memberikan rangasangan terhadap panca indra . Dengan demikian akan diperoleh hasil dari objek yang diamati, oleh karena itu diperlukan

lembar observasi, Lembar Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket Uji organoleptik.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam metode ini adalah angket uji organoleptik. Pada penilaian ini jenis panelis yang digunakan adalah panelis yang terlatih dan panelis yang agak terlatih, jumlah total panelis adalah 30 orang panelis. terdiri dari panelis yang terlatih yaitu 15 dosen jurusan PKK dan panelis agak terlatih yaitu 15 orang mahasiswa dari program Studi Tata Boga Jurusan PKK Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya.

Data yang dikumpulkan selanjutnya akan dianalisa dengan teknik deskriptif kuantitatif dengan menggunakan prosentase, berikut rumus perhitungan prosentase.

$$P = \frac{\pi}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Nilai Akhir

N = Jumlah total panelis

π = nilai yang diberikan panelis

Perhitungan kandungan gizi yang digunakan untuk memperoleh kandungan gizi masing-masing produk menggunakan uji laboratorium di Balai Penelitian dan Konsultasi Industri (BPKI) Surabaya. Uji kimia bertujuan untuk mengetahui kandungan zat gizi yaitu kandungan, energi, protein, karbohidrat, lemak, kalsium, vitamin B dan vitamin C.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Organoleptik

Tingkat mutu dan kesukaan terhadap sifat organoleptik aneka olahan hidangan beras dengan penambahan daun kelor (*Moringa oleifera*) dinilai oleh 30 orang yang terdiri dari panelis terlatih yaitu 15 dosen Jurusan PKK dan panelis agak terlatih yaitu 15 mahasiswa dari program studi Tata Boga Jurusan PKK Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya. Hasil penilaian sifat organoleptik meliputi warna, aroma, tekstur, rasa, dan kesukaan melalui skala penilaian dengan rentang 1 sampai 4, yaitu tidak suka, kurang suka, cukup suka, dan suka.

Hasil uji organoleptik dapat diketahui bahwa panelis menilai mutu olahan nasi uduk memiliki kriteria: warna 40% putih, aroma 40% sedikit kelor, tekstur 90% punel, rasa 66,6% gurih, nasi goreng: warna 80% merah kecoklatan, aroma 60% bumbu, tekstur 46,66% cukup pera, rasa 80% bumbu, nasi tim: warna 66,66% putih kehijauan, aroma 43,3% sedikit kelor, tekstur 36,66% cukup halus, dan rasa 43,3% sedikit gurih, bubur: warna 66,66% putih kehijauan, aroma 40% sedikit kelor, tekstur 46,66% halus, rasa 40% sedikit kelor, dan

lontong: warna 100% putih kehijauan, aroma 50% sedikit kelor, tekstur 40% padat dan rasa 33,3% sedikit kelor.

Tingkat kesukaan panelis pada olahan nasi uduk: warna 50% suka, aroma 60% suka, tekstur 33,3% suka, rasa 60% suka, nasi goreng: warna 40% suka, aroma 46,7% suka, tekstur 40% suka, rasa 60% suka, nasi tim: warna 50% suka, aroma 46,66% suka, tekstur 43,3% suka, dan rasa 33,3% suka, bubur: warna 46,6% suka, aroma 46,6% suka, tekstur 46,6% suka, rasa 46,6% suka, dan lontong: warna 50% suka, aroma 46,7% suka, tekstur 40% dan rasa 33,3% suka.

Berdasarkan tingkat kesukaan keseluruhan dari berbagai produk yang paling disukai oleh panelis adalah olahan nasi uduk, dari tabel diatas menunjukkan bahwa prosentase nasi uduk adalah 56,66% suka.

Hasil Uji Kimia

Olahan beras dengan penambahan daun kelor yang sudah berhasil dibuat akan diuji kimia untuk mengetahui kandungan gizinya. Adapun kandungan gizi yang diujikan meliputi Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, kalsium, vitamin B dan Vitamin C. Kandungan gizi hasil olahan beras dengan penambahan daun kelor. Nasi uduk: energi 327,52 Kkal, karbohidrat 65,83 g, protein 7,11 g, lemak 3,05 g, kalsium 8,8 mg, vitamin B 3,60 mg, vitamin C 2,8 mg, nasi goreng: energi 344,78 Kkal, karbohidrat 68,11 g, protein 5,68 g, lemak 4,58 g, kalsium 11,5 mg, vitamin B 0,49 mg, vitamin C 1,6 mg, nasi tim: energi 295,99 Kkal, karbohidrat 62,80 g, protein 6,05 g, lemak 1,44 g, kalsium 7,3 mg, vitamin B 1,91 mg, vitamin C 0,3 mg, bubur: energi 194,69 Kkal, karbohidrat 43,61 g, protein 2,18 g, lemak 0,74 g, kalsium 4,7 mg, vitamin B 0,28 mg, vitamin C 0,7 mg, lontong: energi 283,17 Kkal, karbohidrat 62,80 g, protein 3,82 g, lemak 1,06 g, kalsium 6,5 mg, vitamin B 0,71 mg, vitamin C 0,2 mg.

PENUTUP

Simpulan

Mutu olahan nasi uduk memiliki kriteria: warna 40% putih, aroma 40% sedikit kelor, tekstur 90% punel, rasa 66,6% gurih, nasi goreng: warna 80% merah kecoklatan, aroma 60% bumbu, tekstur 46,66% cukup pera, rasa 80% bumbu, nasi tim: warna 66,66% putih kehijauan, aroma 43,3% sedikit kelor, tekstur 36,66% cukup halus, dan rasa 43,3% sedikit gurih, bubur: warna 66,66% putih kehijauan, aroma 40% sedikit kelor, tekstur 46,66% halus, rasa 40% sedikit kelor, dan lontong: warna 100% putih kehijauan, aroma 50% sedikit kelor, tekstur 40% padat dan rasa 33,3% sedikit kelor.

Tingkat kesukaan panelis pada olahan nasi uduk: warna 50% suka, aroma 60% suka, tekstur 33,3% suka, rasa 60% suka, nasi goreng: warna 40% suka, aroma 46,7% suka, tekstur 40% suka, rasa 60% suka, nasi tim: warna 50% suka, aroma 46,66% suka, tekstur 43,3% suka, dan rasa 33,3% suka, bubur: warna 46,6% suka, aroma 46,6% suka, tekstur 46,6% suka, rasa 46,6% suka, dan lontong: warna 50% suka, aroma 46,7% suka, tekstur 40% dan rasa 33,3% suka.

Kandungan gizi hasil olahan beras dengan penambahan daun kelor. Nasi uduk: energi 327,52 Kkal, karbohidrat 65,83 g, protein 7,11 g, lemak 3,05 g, kalsium 8,8 mg, vitamin B 3,60 mg, vitamin C 2,8 mg, nasi goreng: energi 344,78 Kkal, karbohidrat 68,11 g, protein 5,68 g, lemak 4,58 g, kalsium 11,5 mg, vitamin B 0,49 mg, vitamin C 1,6 mg, nasi tim: energi 295,99 Kkal, karbohidrat 62,80 g, protein 6,05 g, lemak 1,44 g, kalsium 7,3 mg, vitamin B 1,91 mg, vitamin C 0,3 mg, bubur: energi 194,69 Kkal, karbohidrat 43,61 g, protein 2,18 g, lemak 0,74 g, kalsium 4,7 mg, vitamin B 0,28 mg, vitamin C 0,7 mg, lontong: energi 283,17 Kkal, karbohidrat 62,80 g, protein 3,82 g, lemak 1,06 g, kalsium 6,5 mg, vitamin B 0,71 mg, vitamin C 0,2 mg.

Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lanjutan terkait dengan jumlah penambahan daun kelor dalam pembuatan aneka olahan hidangan beras dalam bentuk yang lain.
2. Perlu dilakukan diversifikasikan atau penganeka ragam makanan dengan memanfaatkan daun kelor.

DAFTAR PUSTAKA

- Andy.2009. *Makanan Pokok Saya; Nasi, Bukan gandum*. <http://andy.web.id/makanan-pokok.php>. Diakses 30/12/13.
- Anonymous.2013. *Kandungan Nutrisi Pada Beras*. <http://kesehatan.kompasiana.com/makanan/2013/07/26/kandungan-nutrisi-pada-beras-576848.html>, Diakses 20 Januari 2014)
- Anonymous.2013. *Gerai Serbuk Daun Kelor KELORINA, Pusat Informasi dan Pengembangan Kelor (Moringa oleifera)*. (<http://kelorina.com/blog/gerai-kelor/#more-1487>, Diakses 10 Januari 2014)
- Anonymous.2012. *Beras*. (<http://id.wikipedia.org/wiki/Beras>, Diakses 25 Desember 2013)
- Anonymous.2011. *Makanan Pokok Masyarakat Indonesia*. (<http://pancuran-air.blogspot.com/2011/04/makanan-pokok-masyarakat-indonesia.html>, Diakses 27 Desember 2013)
- Crossette, Barbara.1986. "Fare of The Country; Spicy Staple of Indonesia". The New York Times. Diakses 2013-07-07.
- Daftar Komposisi Bahan Makanan, 2005. Jakarta: Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI.
- Daneswari, Prita.2010. *3 Makanan Pokok Masyarakat Indonesia*. <http://www.mediaindonesia.com/mediahidupsehat/index.php/read/2010/10/16/323/2/2/3-Makanan-Pokok-Masyarakat-Indonesia>. Diakses 30/12/13.
- Ingram, Christine (2003), *Rice and Risotto*, London, UK: Hermes House. Diakses 5 Mei 2014.
- Kristiastuti, Dwi dan Rita Ismawati.2004. *Pengolahan Makanan Nusantara*. Surabaya: Proyek SP4 Jurusan PKK FT UNESA.
- Kurniasih. 2013. *Khasiat dan Manfaat Daun Kelor Untuk Penyembuhan Berbagai Penyakit*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Krisnadi, A Dudi. 2012. *Kelor Super Nutrisi*. Diakses melalui <http://kelorina.com>
- Muchtadi, D. 1989. *Aspek Biokimia dan Gizi dalam Keamanan Pangan*. Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi. IPB.
- Muchtadi, D. 1989. *Evaluasi Nilai Gizi Pangan*. Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi. IPB.
- Muchtadi, D. 2009. *Prinsip Teknologi Pangan Sumber Protein*. Bandung: Alfabeta.
- Nasir. 1985. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia
- Soekarto. 1985. *Penelitian Organoleptik Untuk Industri Pangan Dan Hasil Pertanian*. Jakarta: Bharajaya Aksara.
- Sukmadinata. 2009. *Metode Penelitian dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Gramedia
- Susanto, Tri. 1994. *Teknologi Pengolahan Hasil Pertanian*. Surabaya: PT Bina Ilmu

Tan, Mely G. 2002, "*Chinese Dietary Culture in Indonesian Urban Society*", in Wu, David Y. H. & Cheung, Sidney C. H., *The Globalization of Chinese Food*, Honolulu, H.I.: University of Hawaii Press, hlm. 152–169.

